



Séance 9 :

Je me dépose, délicatement, je mesure chaque geste pour venir me placer dos à plat sur mon tapis. Mon corps fait souvent au plus simple, au plus rapide ou avec ses habitudes. Je l'observe, et je bouge en conscience, j'habite chaque mouvement avant d'accueillir son immobilité. Puis j'observe mon souffle, son va et vient permanent, toujours disponible pour revenir vers l'intérieur...

Un premier grand soupir, une Grande respiration, légère: inspiration (4 tps), suspension confortable (16 tps maximum), expiration (8 tps), puis suspension équivalente à la première (on compte sur les doigts).

- La trêve respiratoire en 3 temps se place après chaque posture (temps de rien, respirations basses, grande respiration)...

1. **Chats OU Salut au soleil** : Quelques chats, en conscience. Il ne s'agit pas de m'étirer ou de m'échauffer, mais plutôt de sentir les possibilités du jour. Comment c'est aujourd'hui pour mon corps dans ce doux mouvement, sans effort, de l'intérieur... Ça expire, dos rond, ça inspire, dos creux...

OU

De la même manière dans le salut au soleil, je Suis mon souffle, le mouvement me permet de sentir mon corps à l'intérieur, sans chercher la performance, je fais Avec !



2. **Bandha** : Je me replace dos au sol, bien étalé, genoux pliés, pieds à plat. Je respire tout le temps, naturellement... Petit à petit, je resserre les fibres musculaires abdominales, comme si je voulais toutes les rassembler vers le centre. Dans une contraction uniforme ma paroi abdominale est dure sous les doigts. Tout le reste est bien relâché, dos, cou, mâchoire...

J'y reste un temps confortable avant de relâcher mon ventre délicatement et de laisser le souffle s'épanouir

3. **Demi-tête de vache** : Dressé sur les genoux (genoux serrés) et pieds ouverts. J'allonge ma colonne pour me grandir et étirer mon dos. Un coude vers le ciel, bras plié, la main se dépose sur le haut de mon dos. Mon deuxième coude regarde le sol. Ça naturellement... Un côté, puis l'autre



4. **Arc** : Je mesure et j'habite chacun de mes mouvement dans l'installation. Je prends la posture juste, selon les possibilités du jour, j'y reste... **Suspension inspiratoire (+)**



5. **Sauterelle** : Je m'étale face au sol. Dans la préparation mes bras sont **toniques** de chaque côté du buste. Une jambe tendue qui monte sur l'inspire, l'autre abandonnée traîne au sol, je redescend sur l'expire. **Deux fois de chaque côté !**
Puis la posture, stable et agréable, mes bras sont collés l'un à l'autre sous l'abdomen, je **pousse fortement** pour lever mes deux jambes pliées... **Suspension Inspiratoire (+)**



+



6. **Appui arrière OU cobra** : Pour l'appui arrière, je m'installe assis au sol, **dos droit**, mes deux jambes tendues devant moi. Je place mes mains au sol un peu derrière moi, bras tendus. Je place un

bandha abdominale puis je pousse fort dans les talons et dans les mains pour m'aligner dans une planche : **Suspension inspiratoire (+)**

OU

Cobra : allongé sur le ventre, mains déposées près des épaules, je m'étire vers le ciel sur l'inspiration. Ça va ou ça peut, j'y reste en **suspension inspiratoire (+)**



OU



7. **Demi-pont + table** OU **Posture sur la tête (ou préparation à la posture sur la tête)** : On respire tout le temps, dans les deux postures, donc on peut y rester. Dans le demi-pont je garde la poussée des pieds dans le sol tout au long de la posture pour élever mon bassin... dans la table, les jambes sont relâchées, mais les bras très toniques : jusqu'au bout des doigts...

OU

Posture sur la tête avec un mur à 50 cm pour être aligné et placé...



OU



8. **Pince à une jambe levée** : A partir de l'assise en élève, je place mes deux jambes devant moi (une pliée, l'autre étendue). Je me grandis, un léger bandha abdominal me permet de garder mon dos bien droit.

Je crochète mon orteil (si possible) et je pousse dans mon talon pour lever ma jambe. Ma cuisse reste obligatoirement collée à mon ventre... J'y reste, ça va ou ça peut et ça respire tout le temps !

(vous pouvez également consulter la vidéo de Laure-Anne via ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=5KjiXvcvOnw&feature=youtu.be>)

9. **Pince latérale** : En **suspension Expiratoire (-)**. En posture de l'élève également, je m'étale sur ma jambe allongée (genou replié pour que la cuisse soit en contact avec le ventre : tout au long de la posture). Je **ceinture la base du premier orteil** avec mes deux index et je relâche tout dans l'expiration (bras, épaules, tête...), **j'y reste** le temps de la suspension - uniquement...



10. **Poisson en tailleur** : Dos bien **étalé au sol**, je place les jambes en tailleur (**l'une devant l'autre**). J'attrape les coudes dans **les paumes de mains** pour ensuite les déposer au tapis au dessus de la tête. **Je respire naturellement dans la posture et j'y reste**. Je défait tranquillement avant de m'installer pour le **deuxième côté** de la même manière.

11. **Yoga Mudra en Diamant** : Assis sur mes talons, genoux serrés. Le dos des mains sur le haut des cuisses, je referme simplement mes doigts dans les paumes de mains. **Je me grandis pour descendre tranquillement** et déposer le front au sol. **Je laisse expirer et je relâche tout** : mes coudes, mes épaules, mon dos... j'y reste le temps d'une suspension expiratoire confortable.



12. **Fente avant** : Je pars de la posture des chats, à quatre pattes, genoux à l'aplomb des hanches et mains sous les épaules. Je viens placer **un pied à l'extérieur de la main opposée**. Puis je me redresse, **dos droit**.

Je viens ensuite descendre vers mon pied avant en gardant toute mon allonge, en me grandissant. (Le **bassin reste bien de face**, et je protège mon genou avant en ne le faisant pas dépasser mes orteils) Dans la posture, ma jambe avant est perpendiculaire au sol.

Pour remonter, je pousse tout doucement dans mon pied avant et **je freine la remonter** pour qu'elle soit la plus lente possible....

Un temps de rien puis l'autre côté. **Ça respire tout le temps !**



13. **Assise** : Dans une assise confortable **un temps de rien**, de présence ouverte.
(Nous ne pratiquons pas les respirations alternées actuellement (en particulier les respirations rapides) car il nous semble préférable de préserver les muqueuses nasales de trop grandes stimulations ou frottements qui pourraient perturber un équilibre qu'il est préférable de préserver en cette période...)
Je me propose des **grandes respirations**, qui permettent de maintenir un équilibre..



Belle pratique à toutes et tous !